

Atempausen im Advent

Die Grundlage für diese Impulse bildet der Adventkranz oder ein adventliches Gesteck mit 4 Kerzen in Ihrem Teamzimmer.

- In jeder Woche wird eine Kerze bewusst gemeinsam neu angezündet und in Ruhe ca. 3 Minuten betrachtet.
- Danach folgt einer der untenstehenden Texte zum Nachdenken, Horchen, Schmunzeln, Weiterdenken.
- Ein Musikstück und der Segenswunsch für die Woche schließen die „Atempause“ ab.



Die erste Kerze: Worauf ich hoffen kann

Ohne Hoffnung können wir Menschen nicht leben. Tag für Tag hoffen wir:

- dass es uns gut geht,
- dass das Leben gelingt,
- dass wir gut miteinander auskommen,
- dass wir gesund bleiben,
- dass eine schwere Situation und Zeit zuende geht und vieles andere mehr.

Wir erhoffen etwas für uns und von uns. Wir erhoffen etwas von anderen und für andere.

Hoffnung ist abhängig von dem, was wir erwarten. Eine Mutter, die ein Kind erwartet, so sagen wir, ist guter Hoffnung. Was erwartet sie alles für ihr Kind? Im Advent hoffen wir darauf, dass Gott in uns Menschen geboren werden kann. Hoffen wir das wirklich? Und wie kann das geschehen?

♠ In einem fernen Land gehen Frauen jeden Tag hinunter zum Fluss, um Wasser zu holen. In großen Tonkrügen tragen sie es zurück ins Dorf. Eines Tages bewundert eine Frau verträumt einen Schmetterling. Sie stolpert. Ihr Krug fällt zu Boden. Er hat einen Sprung. Notdürftig umwickelt sie die beschädigte Stelle, denn Geld für einen neuen Krug hat sie nicht. So tropft das Wasser aus den Bruchstellen auf den ausgedorrten Weg. Im Dorf angekommen ist der Krug halb leer. „Oh, ich unglückliche Frau! Ich bin so unachtsam und wirklich zu nichts nütze.“

Einige Zeit später staunen die Frauen, als sie wieder zum Fluss gehen. Der staubige Weg ist von grünen Gräsern und bunten Blumen gesäumt: In allen Farben leuchten sie. „Sieh nur“, rufen die Frauen, „das waren deine Wassertropfen. Sie haben unseren kargen Pfad zum Blühen gebracht!“ ♠

Aus Afrika

Segensgebet:

Lebendiger Gott, manchmal geht etwas zu Bruch, weil wir ungeschickt und unachtsam sind. Wandle die Scherben und Fehler unseres Lebens in leuchtende Farben und stärke in uns die Hoffnung, dass alles, was uns begegnet, Sinn hat. So segne uns in dieser Woche: Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Hl. Geistes. Amen.



Die zweite Kerze: Wenn das Brot, das wir teilen, als Rose blüht

Jeden Tag teilen wir unzählig viele Dinge:

- unsere Zeit und unser Geld,
- unsere Kraft und unsere Zuneigung,
- unsere Hoffnung und Zweifel,
- kurz gesagt: unser Leben.

In jenem Lied, das in der Überschrift zitiert ist, fährt der Texter fort: „Dann hat Gott unter uns schon sein Haus gebaut, dann wohnt er schon in unserer Welt. Ja, dann schauen wir heute sein Angesicht.“

In den besonderen Heiligen der Adventszeit wird uns dieses Teilen des Brotes vielfältig vor Augen geführt. Nikolaus und Luzia verschenken nicht nur Brot, sondern eben auch Mitgefühl und menschliche Nähe. Kann ich mir in dieser Woche etwas schenken lassen und darin die Nähe Gottes entdecken?

♠ Der kleine Philipp wollte Gott treffen. Er packte seine Tasche mit einem Stück Schokolade und einigen Dosen Cola. Auf seinem Weg durch den Park entdeckte er eine alte Frau. Sie saß auf der Bank und beobachtete die Tauben.

Philipp setzte sich neben die Frau und wollte eine Cola trinken. Da sah er den hungrigen Blick der Frau. Er nahm das Stück Schokolade und gab es ihr. Dankbar lächelte die Frau. Ein wunderbares Lächeln! Er versuchte es mit seiner Dose Cola – und sie lächelte wieder – noch strahlender als vorher! Philipp saß den ganzen Nachmittag mit der Frau auf der Bank. Sie teilten noch eine Cola und die Frau lächelte glücklich. Erst gegen Abend verabschiedete er sich.

„Was hast du denn heute gemacht? Du siehst so strahlend aus“, fragt ihn seine Mutter. „Ich habe mit Gott zu Mittag gegessen – und sie hat ein wunderbares Lächeln!“

Als die alte Dame nach Hause kam, fiel ihrem Sohn ihr glückliches Gesicht auf. Sie erklärte es ihm: „Ich habe mit Gott zu Mittag gegessen – und er ist viel jünger, als ich dachte.“ ♠

Verfasser unbekannt

Segensgebet:

Gott, du bist uns nahe in jedem Menschen, dem wir begegnen. Mache uns offen und bereit, dich zu erkennen – in jedem, den wir lieben, aber auch in denen, die uns Probleme bereiten. Lass uns selbst in dieser Woche zum Segen werden: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Hl. Geistes. Amen.



Die dritte Kerze: Freu dich deines Lebens

Das ist zuallererst die Botschaft, die Jesus verkündet. Er will den Menschen die Fülle des Lebens aufzeigen, sie die Freude am und im Leben spüren lassen.

Natürlich gehört zur Fülle die gesamte Bandbreite menschlichen Erlebens, auch die schweren Seiten. Aber diese schweren Seiten gibt es nicht, weil Gott den Menschen quälen oder „erziehen“ will, sondern weil Vieles unvollkommen ist.

Manchmal braucht es aber auch ein Umdenken von unserer Seite. Wie wäre es denn, in dieser Woche mal alles von der positiven Seite zu betrachten? Nicht oberflächlich, sondern in bewusster Entscheidung den Kindern, der Kollegin, den Bekannten, die mich nerven mit einer gewissen Freude oder zumindest Gelassenheit zu begegnen.

✦ Ich bin vergnügt, erlöst, befreit,
Gott nahm in seine Hände meine Zeit,
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen
mein Triumphieren, mein Verzagen,
das Elend und die Zärtlichkeit.

Was macht, dass ich so fröhlich bin
in meinem kleinen Reich.
Ich sing und tanze her und hin
vom Kindbett bis zur Leich.
Was macht, dass ich so furchtlos bin
an vielen dunklen Tagen?
Es kommt ein Geist in meinen Sinn,
will mich durchs Leben tragen.
Was macht, dass ich so unbeschwert
und mich kein Trübsinn hält?
Weil mich mein Gott das Lachen lehrt
wohl über alle Welt. ✦

Hanns Dieter Hüsch

Segensgebet:

Frohmachender Gott! Ich bin vergnügt, erlöst, befreit, du nimmst in deine Hände meine Zeit, mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen, mein Triumphieren, mein Verzagen, das Elend und die Zärtlichkeit. Segne uns und alle, die du uns anvertraust im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.



Die vierte Kerze: Frieden, das sind Worte und Taten

Frieden zu halten ist schwer – im Kleinen und weltweit. Denn Frieden ist nicht nur die Abwesenheit von Krieg, sondern auch die Bereitschaft, Konflikte anzuerkennen und ihre Lösung miteinander zu verhandeln.

Das Wort für Frieden ist in der Bibel „shalom“. Dies ist kein billiger Friede, sondern manchmal ist er mit harter Arbeit verbunden.

Denken wir im Kleinen

- an den Frieden zwischen Arbeitskolleg/innen, der nur durch ehrliche Gespräche erhalten werden kann
- an ein „Stillhalteabkommen“ im Zusammenleben zwischen Pubertierenden und Eltern
- an einen „Waffenstillstand“ zwischen streitenden Ehepartnern usw.

Nicht selten müssen wir akzeptieren, dass wir ohnmächtig sind. Häufig aber ist auch ein Ruck in uns selber notwendig, der uns bereit macht, unser eingefahrenes Verhalten zu ändern. Manchmal sagen wir dann: „Gott sei dank bin ich nicht stur geblieben.“ Auch das meint „Shalom“. Kann ich in dieser Woche „schwierigen Menschen“ zugestehen: „Auch für Dich gilt Shalom“?

✦ Ein riesiges Schiff pflügt durch das unruhige Meer. Die Sicht ist schlecht. Nebel und Regen, eine mondlose Nacht erschweren die Orientierung. Plötzlich meldet der Ausguck: „Licht Steuerbord voraus!“

Schnell reagiert der Kapitän und schickt ein Warnsignal: „Achtung, gefährlicher Kurs. Wir empfehlen Kursänderung: 20 Grad.“ Die Antwort kommt sofort: „Empfehlen 20 Grad Kursänderung!“ Der Kapitän gibt Bescheid: „Wir sind ein Kriegsschiff. Ändern sie ihren Kurs!“ Das Lichtsignal blinkt: „Besser sie ändern den Kurs.“

Wütend und aufgebracht signalisiert der Kapitän: „Was bilden Sie sich ein. Dies ist das stärkste Schiff unserer Flotte. Wir werden von Zerstörern und Hilfsschiffen

unterstützt. Wir werden Kampfmaßnahmen ergreifen, wenn Sie Ihren Kurs nicht ändern!"

Da blinkt es zurück durch die Nacht: „Dies ist ein Leuchtturm. Entscheiden Sie selbst!" ✦

Verfasser unbekannt

Segensgebet:

Friedvoller Gott! Shalom ist der Friede, den wir nicht selber machen können, den wir jedoch als deine Gabe weitergeben und vermitteln können, zu dem wir selbst beitragen können, damit er Wirklichkeit wird. In der Botschaft von Weihnachten sagst du uns: „Jesus selbst ist unser Shalom, unser Friede und unsere Versöhnung.“ Deshalb singen die Engel: „Friede den Menschen auf Erden!“ Gib uns die Kraft, den Frieden zu lieben und zu leben im Namen des Vaters und des Sohnes und des Hl. Geistes. Amen.
